13.066 Osúch slaný (langoš) s jogurtom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka hladká			2,00	2,00	4,00	4,00	6,00	6,00
múka polohrubá			4,00	4,00	5,00	5,00	7,00	7,00
zemiaky			4,00	2,80	4,50	3,15	6,00	4,20
vajcia			8	0,40	10	0,50	12	0,60
droždie			0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
mlieko			4,00	4,00	6,00	6,00	8,00	8,00
cukor kryštálový			0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
olej do cesta			0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
soľ			0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
olej			3,25	3,25	4,25	4,25	5,25	5,25
jogurt			2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
cesnak			0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g			160		220		300	

Receptúra

Výrobný postup

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások, ktorý necháme vykysnúť. Do preosiatej múky dáme vajcia, mlieko, olej, soľ, očistené postrúhané zemiaky a vykysnutý kvások. Vypracujeme vláčne cesto, necháme vykysnúť. Z vykysnutého formujeme malé bochníčky, ktoré rozvaľkáme, vkladáme do horúceho tuku a vyprážame z oboch strán. Podávame s jogurtom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	2421	605	9,13	35,9	0,0	62,8	2,2	87,2	1,1	0,023	0,1	0,1	3,5	0,9
C	3300	825	13,43	47,7	0,0	87,2	3,1	123,7	1,6	0,032	0,1	0,2	4,3	1,3
D	4275	1070	18,83	56,8	0,0	105,2	4,6	163,2	2,3	0,042	0,2	0,3	6,4	1,9